

# **ANUSSATI BHAVANA ( Bagian II )**

## **MARANANUSSATI**

**“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”**

**Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,**

Dihalaman ini kami akan menyajikan resume dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Marananussati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhammo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang, pada moment Vesakha Puja, 2006.

Marananussati Bhavana ( perenungan terhadap kematian ) dalam Visuddhi Magga termasuk 40 pokok Kammattana dan dikelompokkan ke dalam sepuluh (10) Anussati.

Akan tetapi, karena Marananussati paling cocok bagi seseorang yang mempunyai “Budhi-Carita”, maka diberikan terpisah dari Anussati lainnya yang sesuai dengan “Saddha-Carita”.

Dalam Anguttara Nikaya.III.304 dan IV.317 dan lain-lain perenungan terhadap kematian ini diberikan sebagai latihan yang terpisah dengan nama “Maranasati”. Samadhi dengan objek ini pada hakekatnya termasuk kedalam “Vipassana Bhavana”, karena siswa harus mengembangkan sewaktu-waktu mempertahankan pencerapan terhadap Ti-lakkhana : 1). Anicca , 2). Dukkha,dan, 3). Anatta.

Sesuatu yang harus diingat, ialah bahwa manusia sangat takut menghadapi kematian dan mendambakan usia panjang dan ketenangan. Dengan melatih perenungan terhadap kematian dan ketenangan orang

akan bebas dari ketakutan bila kematian sudah di ambang pintu, karena ia terbebas dari penderitaan dan memasuki pintu kedamaian dan ketenangan.

Walaupun sekarang Kammatthana ini di antara umat Buddha secara umum disebutkan dengan “Marananussati”, tetapi dalam kitab-kitab suci terdapat dengan judul “Maranasati”. Demikian juga dalam Visuddhi-Magga diterangkan dengan nama itu.

Di dalam Visuddhi-Magga , “Marana” ( Kematian ), diartikan sebagai “Jivitindriya upaccheda” ; “berhentinya kemampuan hidup dari satu kehidupan” ( Ekabhava-pariyapanna ). Karena itu disini dikatakan itu bukan dimaksudkan untuk menunjukkan salah satu dari tiga jenis-jenis kematian , yaitu :

1. Berakhirnya kehidupan secara mutlak ( Samuccheda-marana ), yaitu kematian yang terakhir dari para Arahanta, yang merupakan pengakhiran kehidupan di dalam dunia perubahan.
2. Kematian sesaat ( Khanika-marana ) , yaitu kehancuran sementara dari proses-proses batin dan jasmani ( Sankharanam khanabhanga sankhatam ).
3. Kematian yang dikenal sebagai “Samuti-marana”, yaitu, kematian dari objek-objek yang tidak mempunyai kesadaran, suatu ungkapan yang secara umum dipergunakan di dalam membicarakan tentang suatu pohon yang mati, besi berkarat, dan lain-lain.

Kematian yang dimaksudkan disini adalah dua jenis : Kematian pada saatnya ( Kala-marana ) dan kematian yang tidak pada saatnya ( Akala-marana ). Yang pertama, kematian pada saatnya, terdiri dari tiga jenis, yaitu kematian yang terjadi karena :

1. Habisnya kekuatan kamma yang lalu ( Punnakhaya ), yaitu, berakhirnya kekuatan kamma yang menyebabkan kelahiran sekarang.
2. Habisnya jangka waktu hidup ( Ayukhaya ).

### 3. Habisnya baik kekuatan kamma lampau dan jangka waktu hidup.

Kematian yang tidak pada saatnya, adalah kematian yang terjadi sewaktu kekuatan kamma penghasil dan jangka waktu hidup masih belum habis, seperti misalnya kematian yang diakibatkan oleh kecelakaan atau sakit karena kecerobohan atau bunuh diri. Semuanya ini termasuk istilah “berhentinya kemampuan hidup”, dan perenungan terhadap hal ini membentuk marana-sati atau kesadaran terhadap kematian, Upacara-Jhana yang dicapai melalui praktik ini juga disebut “marana-sati”.

Siswa yang ingin mengembangkan harus pergi ke tempat-tempat yang sunyi dan memusatkan perhatiannya dengan berpikir : “Marana bhavissati, Jivitindriyam upacchijjissati”, “ Kematian akan terjadi, kemampuan hidup akan berhenti”, atau secara lebih sederhana “maranam, maranam”, “ kematian, kematian”.

Pengulangan terhadap salah satu dari istilah-istilah ini akan membentuk “Parikamma-Samadhi”. Ia harus mempraktekkan meditasi dengan cara yang benar dan pantas, yaitu : adanya kesadaran (sati), suatu perasaan keagamaan (Samvega) dan pengertian (Nana).

Perenungan terhadap kematian bagi pemula tidak dengan memulai mengingat kematian orang-orang yang dicintai, orang-orang jahat atau kepada mereka yang ia mempunyai sikap hidup acuh tak acuh. Kesedihan akan timbul dengan mengingat kematian orang-orang yang dicintai, seperti yang timbul dalam diri seorang ibu yang merenungkan kematian anak yang dicintainya, kegembiraan atau perasaan yang tak simpatik akan timbul dengan merenungkan kematian orang-orang jahat, seperti kebencian yang timbul dalam diri mereka dengan merenungkan kematian musuh-musuhnya, perasaan yang bersifat keagamaan tidak akan timbul dengan merenungkan kematian-kematian kepada siapa ia bersikap acuh tak acuh, seperti menyerupai seorang pembakar mayat melihat sebuah mayat, ketakutan akan timbul dengan memikirkan kematian dirinya sendiri, seperti yang timbul di dalam diri seseorang penakut yang melihat seorang pembunuh.

Karena itu, dengan melihat makhluk-makhluk yang telah menjumpai kematian yang tidak pada saatnya atau mati secara wajar, atau dengan merenungkan terhadap kematian dari orang-orang yang Agung atau orang-orang yang terkenal, si siswa harus bermeditasi pada kematian-kematian

dengan menunjukkan pada dirinya sendiri, dengan melatih sati, samvega dan nana, yang akan menyeimbangkan batinnya, menjadikannya siap sedia untuk objek batin. Apabila ia melakukannya dengan jalan yang benar demikian, rintangan-rintangan akan menghilang, kesadaran tercapai dengan kematian sebagai objeknya, dan konsentrasi mencapai pada keadaan Upacara-Samadhi.

Apabila ini tidak berhasil, ia harus merenungkan kematian di dalam delapan cara sebagai berikut :

a. Sama seperti seorang pembunuh dengan pedang di tangan datang kepada seseorang dengan berkata, "Saya akan membunuhmu", demikianlah kematian mendatangi dan mengancam makhluk-makhluk hidup. Demikian hal itu harus diingat di dalam pikiran.

b. Atau hal ini direnungkan dengan pertimbangan-pertimbangan, seperti semua kesejahteraan dan pencapaian di dalam dunia ini akan berakhir demikian juga suatu kehidupan yang sejahtera pasti akan berakhir dengan kematian, seperti yang telah dikatakan :

" Demikianlah kematian dan kelapukan mencengkeram semua makhluk hidup, apakah mereka kaum ksatria, brahmana, pedagang, pekerja, kaum-kaum terkucl ataupun kaum pembuang sampah. Tidak seorang pun akan terhindar, kelapukan dan kematian menerjang semuanya! Tidak terlawan oleh pasukan bergajah, pasukan berkereta maupun pasukan berprajurit, tidak juga terlawan dengan kekuatan mantra, ataupun dengan pemberian harta kekayaan." ( Samyutta Nikaya I.102 )

c. Hal itu, harus direnungkan dengan menarik kesimpulan kematian dirinya sendiri atas kematian orang-orang lainnya : "Mereka semua di waktu lampau yang telah memiliki kebesaran jasa, kekuatan, kekuasaan dan

kepandaian, harus berlalu dengan kematian, seperti para mulia itu, diriku sendiri harus mati”. Demikianlah ini harus direnungkan dengan cara menarik kesimpulan.

- d. Walau bagaimanapun juga kematian adalah pasti, karena badan jasmani ini tunduk pada semua sebab-sebab dari kematian seperti beratus-ratus macam penyakit, juga bahaya-bahaya dari luar lainnya. Pada satu saat, salah satu dari kesemuanya ini dapat menyerang badan jasmani dan menyebabkan kehancuran. Dalam hubungan ini Sang Bhagava berkata :

“Di sini, para Bhikkhu, seorang Bhikkhu, apabila siang hari telah berlalu, dan malam telah larut, merenungkan demikian, “Banyaklah ( kemungkinan-kemungkinan ) yang dapat menyebabkan kematianku, seekor ular dapat menggigitku, seekor kala dapat menggigitku, seekor kelabang dapat menggigitku, dan sebagai akibatnya kematian akan menimpa diriku, demikianlah bahaya-bahaya dapat menimpa diriku, atau aku sewaktu berjalan dapat terjatuh, makanan yang telah ku makan dapat menimbulkan gangguan pada diriku, atau empedu, lendir, dapat mengakibatkan kesukaran, atau arus udara yang tajam di dalam badanku dapat menimbulkan kesukaran, dan sebagai akibatnya saya dapat mati atau mendapatkan bahaya-bahaya”. ( Anguttara Nikaya.III.306 ). Demikianlah kematian harus direnungkan dengan cara jasmaniah.

- e. Kehidupan makhluk-makhluk adalah tergantung dengan masuk dan keluarnya nafas, dengan sikap-sikap, dengan panas dan dingin, dengan empat unsure-unsur dan dengan makanan. Kehidupan hanya berlangsung apabila dibantu dengan fungsi normal

dari pernapasan yang masuk dan keluar. Apabila proses ini berhenti, seseorang akan mati.

Juga, kehidupan berlangsung apabila dibantu oleh penggunaan empat sikap-sikap yang normal, kelebihan dari salah satu diantara mereka akan menyebabkan kemampuan menjadi lemah. Itu juga memerlukan suatu ukuran panas dan dingin yang tertentu, kelebihan dari panas atau dingin dapat mengakibatkan kematian. Juga, badan jasmani dapat bertahan hanya selama susunan yang pantas dari empat unsure dipertahankan, gangguan terhadap mereka dapat menyebabkan kematian. Juga itu memerlukan bantuan dari makanan, jika tidak akan menjadi lemah. Demikianlah kematian harus direnungkan dengan jalan mempertimbangkan kelemahan kehidupan dan tergantung pada hal-hal ini.

f. Kehidupan di dalam dunia ini adalah tidak pasti, karena itu tidak dapat ditentukan berkenaan dengan waktu, sebab, tempat atau “nasib”. Maka dikatakan :

“ Tidak dapat ditentukan, tidak diketahui adalah kehidupan makhluk-makhluk di dalam dunia ini, sukar dan singkat, serta dipenuhi dengan kesakitan. Karena tak ada cara dimana mereka yang telah dilahirkan tidak akan mati. Walaupun mereka mencapai usia tua, kematian akan datang. Mempunyai suatu sifat yang demikian adalah makhluk-makhluk”. ( Samyutta Nikaya. 574-575 ).

Berkenaan dengan ini kita dapatkan suatu kalimat di dalam Visuddhi Magga : “Kehidupan, penyakit, waktu, tempat, nasib, kelima hal ini tidak mempunyai tanda, tidak diketahui oleh dunia kehidupan.” (Visuddhimagga.I.236)

Kehidupan adalah “tanda-tanda” karena tidak dapat ditentukan atau diubah menjadi peraturan seperti

“seseorang akan hidup selamanya, tidak lebih, tidak kurang”. Kehidupan dapat berhenti pada setiap saat : pada tingkat embrio yang pertama, atau kedua, ketiga dan selanjutnya, atau pada bulan pertama , kedua, ketiga, atau selanjutnya, atau pada saat kelahiran atau pada saat apapun juga dibawah atau diatas seratus tahun.

Kesakitan juga tidak dapat ditentukan seperti : “Dengan kesakitan ini makhluk-makhluk akan mati, tidak dengan yang lainnya”. Saat kematian juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentang, seperti : “Seseorang akan mati pada saat ini ( siang atau malam ), tidak pada saat lainnya”. Makhluk-makhluk mati pada waktu pagi, siang, sore atau pada malam hari karena itu tidak dapat ditentukan tempat dimana badan jasmani harus terbaring juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentukan, seperti : “Dia disini badan yang mati akan terbaring, tidak di tempat-tempat lainnya. “Nasib” juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentukan, seperti : “Seseorang yang mati dari sini akan dilahirkan kembali di tempat ini.”

Karena, berlalu dari dunia dewa, makhluk-makhluk dapat dilahirkan kembali di dunia manusia, berlalu dari dunia manusia, mereka dapat dilahirkan kembali di dalam dunia dewa-dewa atau dunia lainnya. Demikianlah kematian harus direnungkan dengan mempertimbangkan bahwa lima hal ini adalah pasti.

- g. Kehidupan manusia adalah singkat, ia yang hidup panjang, hidup hanya selama seratus tahun atau lebih sedikit. Karena itu Sang Buddha bersabda : “ Sungguh singkat, para Bhikkhu, kehidupan manusia itu segera akan berlalu, perbuatan-perbuatan baik harus dilakukan, kehidupan keagamaan harus ditempuh, baginya yang dilahirkan tak dapat melepaskan diri dari kematian.

Ia yang berusia panjang hidup selama seratus tahun atau lebih lama sedikit. Sungguh singkat kehidupan manusia, orang yang bijaksana janganlah bergembira dengannya. Biarlah ia berbuat seakan-akan kepalanya terbakar, karena tak ada jalan dimana kematian tidak datang.” ( Samyutta Nikaya I.108 ).

Demikianlah kesadaran akan kematian harus dikembangkan dengan mempertimbangkan kehidupan sebagai suatu keadaan yang dibatasi oleh suatu masa yang singkat saja.

Sesungguhnya, kehidupan makhluk-makhluk adalah benar-benar singkat, berakhir hanya untuk satu saat kesadaran saja. Tepat seperti sebuah roda kereta, sewaktu berputar hanya pada satu titik, di dalam cara yang sama, kehidupan suatu makhluk berakhir hanya untuk satu saat pikiran yang tunggal saja. Segera setelah pikiran itu berakhir makhluk itu dikatakan telah mati. Di sini dari sudut pandangan psikologis jangka waktu kehidupan adalah dibatasi dengan sekejap batin saja ( Citta-khana ), karena kehidupan dialami hanya selama sekejap kehidupan batin saja, yaitu, selama tiga saat pikiran : timbul ( Uppada ), berlangsung ( Thiti ) dan berakhir ( Bhanga ), kehidupan beratahan hanya pada saat berlangsung. Karena itu suatu makhluk dikatakan hidup hanya sewaktu “Thiti” ,satu saat pikiran yang sedang berlangsung. Di dalam hubungan ini kita kutipkan kalimat sebagai berikut :

“ Di dalam saat pikiran yang lampau seseorang telah hidup, ia tidak hidup ataupun ia akan hidup. Di dalam saat pikiran yang akan datang, seseorang belum pernah hidup, tidak hidup, ia akan hidup. Di dalam saat pikiran sekarang seseorang tidak hidup, ia sedang hidup, ia tidak akan hidup. “

“Kehidupan, kepribadian, kesenangan dan penderitaan, semuanya ini hanyalah satu saat pikiran saja. Demikianlah itu segera lenyap.” ( Visuddhimagga.I.238 ).

Menurut hukum ini, selama kelangsungan pikiran tetap, kelangsungan kehidupan tetap berjalan. Apabila pikiran berhenti berhenti berfungsi dari dalam organisme seseorang, kehidupan juga berakhir, dan ini adalah disebut kematian. Demikianlah seharusnya kesadaran terhadap



kematian dikembangkan dengan mempertimbangkan kehidupan yang hanya bersifat sementara saja.

Apabila si siswa merenungkan kematian demikian di dalam salah satu dari delapan cara-cara ini, dengan pengulangan terus-menerus batinnya akan membentuk kebiasaan, dan kesadaran akan tercapai dengan kematian sebagai objeknya, rintangan-rintangan lenyap, factor-faktor Jhana menjadi terwujud. Kematian sebagai suatu kesadaran terhadap hal itu hanya akan menghasilkan Upacara-Samadhi. Karena itu Jhana tidak akan menuju pada Appana ( Konsentrasi yang mantap ).

Telah dituliskan bahwa sekalipun praktek yang hanya sesaat saja terhadap bentuk meditasi ini yang dilakukan dengan perhatian yang bijaksana akan memberikan faedah yang besar.

“ Para Bhikkhu, seorang bhikkhu, yang mengembangkan kesadaran terhadap kematian secara demikian, sesungguhnya apabila saya hidup cukup untuk menarik nafas setelah mengeluarkan nafas, atau untuk mengeluarkan nafas setelah menarik nafas dengan memperhatikan ajaran Sang Buddha, sesungguhnya banyak yang telah dilakukan olehku. Para Bhikkhu, bhikkhu ini dikatakan hidup dengan rajin, mengembangkan kesadaran yang tajam terhadap kematian untuk penghancuran Asava-asava.” ( Anguttara Nikaya.IV.318).

Siswa yang melatih dirinya pada meditasi ini yang selalu rajin, dan tidak bergembira di dalam kehidupan yang berkondisi ( Sankhata ). Ia menghentikan kerinduan terhadap kehidupan, ia mencela perbuatan-perbuatan jahat. Ia akan bebas dari kenafsuan berkenaan dengan kebutuhan-kebutuhan hidup, pencerapannya terhadap ketidak-kekalan sempurna. Sebagai akibat dari hal-hal ini, ia menyadari kehidupan menderita dan tanpa inti diri ( tanpa jiwa, tanpa “Aku” ).

Pada saat kematian ia akan bebas dari rasa ketakutan, dan tetap sadar serta memiliki pengertian yang terang. Apabila di dalam kehidupan sekarang ini ia gagal mencapai keadaan tanpa kematian ( Nibbana ), setelah kehancuran badan jasmani, ia pasti akan dilahirkan kembali dalam keadaan yang berbahagia.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri ( bersamadhi ) menggunakan Marananussati dari kesepuluh (10) Anussati tersebut.

**“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”**

**( Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia! )**

Salam Damai dan Cinta Kasih.

**( *Diposting di Semarang-Barat : Sabtu, 31 Januari 2009* )**